

Yo

hasta

ahí

nomás

#ConsumoInteligente



La revista joven de consumo inteligente

No 6

2018



porque tú tienes ±18
ésta es tu revista

Valores

Recreación

Consumo
Inteligente

Cuando tu decisión es lo más importante

pág. 3

¿Conoces los Patrones de Consumo
de bebidas alcohólicas?

pág. 4

¿Qué es la Unidad de Bebida Estándar?

pág. 6

Consumo Responsable

6 pautas que te darán la respuesta

pág. 8

Se viene la "U"

¿Estás preparad@?

pág. 10

Las drogas, mito y realidad

pág. 11

¿Por qué las y los menores de 18

no deben consumir bebidas alcohólicas?

pág. 12

Conducción responsable

pág. 13

Clix

pág. 15



±18 es parte de las campañas de prevención que desarrolla la Cervecería Boliviana Nacional S.A. en su pilar de trabajo **Consumo Inteligente dentro su Programa de Responsabilidad Social.**

La presente publicación es gratuita y se distribuye entre los estudiantes de secundaria que participan en las **charlas de Consumo Inteligente.**

Es una publicación de **CBN**

Cuando TU DECISIÓN es lo más importante

Cuando hablamos de **adolescencia**, hablamos de **rebeldía**, de **objecciones** a todo lo que signifique **reglas**, **normas** o **leyes**, y rechazo a todos aquellos adultos que las representen, por ejemplo los **padres**, **maestros**, **policías**, etc.

Sentimos que esa actitud es la **respuesta lógica** a las **exigencias** a las que nos somete una sociedad con la que aparentemente **tenemos varias diferencias**.

Cuando somos **mayores de 18 años**, cambia el **entorno social**, empezamos a frecuentar **círculos de personas** que no piensan de manera similar a la nuestra, chicos y chicas con diferentes **expectativas** pero que en el fondo tienen, al igual que nosotros, las mismas **cuestionantes**.

Participamos de reuniones donde el consumo de **bebidas alcohólicas** se convierte en un "**rompe-hielo**", la llave para el ingreso a **nuevos círculos**, entonces...

¿Qué haces? _____

Recordarás los **valores** con los que has sido **criado** y la **información** que has recibido de tus padres, maestros y amigos; en ese momento sabrás que las **decisiones** que tomes, solo dependerán de **Tí**, y lo que **resuelvas** a partir de ellas te **convertirá** en una **persona RESPONSABLE DE TU VIDA**.

¿Conoces los PATRONES DE CONSUMO

de bebidas alcohólicas?

¿Qué significa PATRÓN de CONSUMO?

Es el modo o la forma que tiene una persona de consumir bebidas alcohólicas. Se refiere a la cantidad y la frecuencia de consumo.

Un patrón de consumo que **tradicionalmente** se ha generalizado en nuestra sociedad, lamentablemente, es:

Beber de prisa para llegar a embriagarnos. O como solemos decir, "beber hasta morir".

Patrón de CONSUMO NOCIVO

Beber deprisa para llegar a la embriaguez **no es saludable:**

para nuestro cuerpo,

para nuestra capacidad mental,

y afecta nuestro entorno.

Quizás una persona beba sólo en **ciertas ocasiones**, los fines de semana o en festividades; pero si lo hace **hasta embriagarse**, tiene un **patrón de consumo** nocivo.

Patrón de CONSUMO RESPONSABLE

Cuando una persona **mayor de 18 años** disfruta de una bebida **con moderación**, ya sea acompañando una **comida** o una **conversación**; aunque lo haga con **cierta frecuencia**, decimos que tiene un **patrón de consumo responsable**.

El cambio que necesitamos en nuestra sociedad es:
Pasar de un patrón de consumo nocivo a un patrón de consumo responsable para los mayores de edad.

¿
Y los
jóvenes
qué tenemos
que ver
con eso
?

Si queremos beber cuando aún somos **menores de edad**, somos parte del **problema**.

Cuando somos **mayores de 18 años** y **queremos embriagarnos**, no sólo nos hacemos **daño**, sino que **reforzamos** este **patrón de consumo nocivo cultural**, que luego seguramente transmitiremos a nuestros hijos.

Es por eso que podemos aportar significativamente para un **cambio** en nuestra sociedad, **modificando** desde **nosotros** el patrón de consumo.



Si soy **menor de 18 años**, **NO consumo** bebidas alcohólicas;
si soy **mayor de edad**, sigo un patrón de **consumo responsable**.

¿QUÉ ES LA U.B.E. estándar?

Seguramente oíste preguntar, o preguntaste tú, sobre **cuántos mililitros (ml) o gramos de alcohol** tienen las bebidas alcohólicas; esa graduación es conocida técnicamente como **U.B.E. Unidad de Bebida Estándar**.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** definió esta medida con el fin de tener un solo criterio, al momento de calcular la cantidad de consumo de alcohol; considerando dos factores: **La Graduación y el Volumen de Líquido**.



¿cuántas U.B.E.s TIENE UNA BEBIDA?

Cuando seamos mayores de 18 años, además de tener en cuenta qué **tipo de bebida** es la que vamos a elegir para compartir, será conveniente conocer su **graduación alcohólica** y la **cantidad que es recomendable** consumir.

**LAS BEBIDAS QUE NO CUENTAN
CON REGISTROS SANITARIOS
SON PELIGROSAS**

¿a cuánto EQUIVALE UNA U.B.E.?

Cada **U.B.E.** contiene aproximadamente **10 gramos de alcohol puro**^(*). Con una U.B.E. se puede medir la **cantidad de alcohol**, pero no la **cantidad de líquido** que se bebe.

Un hígado sano puede metabolizar alrededor de **una U.B.E** cada **hora u hora y media**.

¡ATENCIÓN!

LA RECOMENDACIÓN DE LA OMS CON RESPECTO AL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, ES: NO SUPERAR LAS 3 U.B.E.s (27 gramos) DIARIAS EN VARONES ADULTOS, Y NO SUPERAR LAS 2 U.B.E.s (18 gramos) DIARIAS EN MUJERES ADULTAS.

RON, SINGANI O WHISKY	VODKA O TEKILA	VINO	CERVEZA
			
40° (entre 40% a 62% de concentración de alcohol) ^(**)	37,5° (entre 37% a 45% de concentración de alcohol)	12° (entre 5,5% a 12% de concentración de alcohol)	5° (entre 5,5% a 14% de concentración de alcohol)
100 ml o cc	100 ml o cc	100 ml o cc	100 ml o cc
=	=	=	=
3,2 U.B.E.	3 U.B.E.	1 U.B.E.	0,4 U.B.E.
que equivale a 22 gramos de alcohol puro	que equivale a 30 gramos de alcohol puro	que equivale a 10 gramos de alcohol puro	que equivale a 4 gramos de alcohol puro

FORMATO DE CONSUMO

RON, SINGANI O WHISKY	VODKA O TEKILA	VINO	CERVEZA	CERVEZA
				
Un vaso de	Un vaso de	Un vaso de	Un vaso de	Botella personal
50 ml o cc	40 ml o cc	100 ml o cc	250 ml o cc	350 ml o cc
=	=	=	=	=
1,6 U.B.E.	1,2 U.B.E.	1 U.B.E.	1 U.B.E.	1,4 U.B.E.
que equivale a 16 gramos de alcohol puro	que equivale a 12 gramos de alcohol puro	que equivale a 10 gramos de alcohol puro	que equivale a 10 gramos de alcohol puro	que equivale a 14 gramos de alcohol puro

(*) Se considera el cálculo de bebida estandar de Europa. Alcohol y atención primaria de salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas, 2008. Pág. 10
<http://www.drinksinitiatives.eu/files/123/febe-flyer2011.pdf>

(**) <http://www.disfrutadeunconsumoresponsable.com/comprender/unidad-bebida-estandar.aspx>

Consumo Inteligente

6

PAUTAS

que te darán la respuesta

Se habla bastante sobre **consumo inteligente**. Una vez que ya tengamos edad para **consumir bebidas alcohólicas** ¿Cuáles diríamos que son las características que nos harán reconocer el consumo inteligente?

Reconocer los VERDADEROS límites

Presumir que se tiene **mayor "aguante"** y **no querer reconocer** que se está ebrio (cuando los demás ya lo notan con seguridad), **es algo sin sentido** y forma parte del **autoengaño** de quien **no conoce** sus **límites**. **Conocer tus límites personales, es tener el control físico y mental de tus acciones.**

INTERCALAR comida y bebida

Los **alimentos**, aunque no impiden que las personas se embriaguen, **evitan que la absorción del alcohol** en el organismo sea **demasiado rápida**. Mucha gente disfruta de la **comida acompañándola** con **bebidas de baja graduación alcohólica** y en dosis recomendables. **Se puede disfrutar más un evento si, junto con la bebida, se consumen alimentos sólidos.**

Beber LENTAMENTE

Sabemos de sobra, que el **bebedor que acaba antes su vaso** y que **apura a sus acompañantes**, es por lo regular alguien que **no se detiene fácilmente** y que casi siempre **llega primero al estado de embriaguez**. **Es preferible beber para disfrutar saboreando una bebida, sin buscar los efectos del alcohol.**

3

Beber sólo cuando REALMENTE se desea

Beber socialmente significa **compartir entre personas** que **respetan** la forma de **ser** y **pensar** de cada uno, en caso contrario, existe toda la **libertad** para **elegir y retirarse** de la reunión. **El consumo inteligente de bebidas alcohólicas debe ser una elección personal y no una obligación.**

4

DISTINGUIR el estado emocional

De acuerdo al **estado emocional**, el cuerpo de cada persona **reacciona de manera diferente** cuando consume bebidas alcohólicas. **En caso de una reacción negativa, lo aconsejable es un cambio de actividad o un poco de descanso.**

5

NUNCA BEBER cuando se va a conducir

Si se tiene que **manejar** automóvil, es **siempre preferible no ingerir dosis de alcohol**. mayores a la que dicta la norma. **Está plenamente comprobado que la capacidad de conducir un vehículo disminuye mucho, incluso con bajos niveles de alcohol en la sangre.**

6

¿SE VIENE LA "U"? ESTÁS PREPARADO?

habrán materias en las que podrás **tener 3 ó 4 veces más compañeros** de los que tienes en el Colegio, muchas veces con principios y valores diferentes a los tuyos.

muchas veces **no almorzarás en tu casa.**

habrán docentes para los que pasarás desapercibido. **No conocerán tu nombre ni te reconocerán** fácilmente.

dependerá de tí **si estudias o presentas los trabajos**, nadie te llamará la atención ni llamará a tus padres.

Cursarás materias en las que **necesitarás amanecerte** estudiando varias veces para poder aprobarlas.

posiblemente te ofrezcan **ciertas sustancias que desconocías**, para que "estudies mejor" o simplemente para que las pruebes, estará en tus manos el no aceptarlas.

tendrás que aprender a **administrar mejor el dinero**, las opciones para gastarlo son mucho mayores.

a veces sentirás **que las cosas no te salen bien** y que ya nada es como era en el colegio. La forma en la que estás acostumbrado a estudiar, no alcanza para la "U".

habrán muchas fiestas, necesitarás tener **carácter para no caer en excesos** y no ponerte en riesgo.



las drogas

MITO & REALIDAD

Los adolescentes somos demasiado jóvenes para convertirnos en adictos.

La adicción o farmacodependencia puede desarrollarse a cualquier edad. Las drogas alteran la química del cuerpo, originando la necesidad compulsiva de consumirlas.

Dejar las drogas es fácil, se las puede dejar cuando uno quiera.

La adicción no es una acción voluntaria sino un efecto de su abuso. Salir de ella es extremadamente difícil, para eso se requiere tratamiento profesional y rehabilitación.

La marihuana no hace daño porque es natural.

La marihuana contiene sustancias tóxicas y elementos químicos que pueden causar cáncer, bronquitis y enfisema, además de provocar alteraciones permanentes en la memoria y en la conducta.

Consumir cocaína una vez, no causa riesgo.

Por su alta tolerancia, la cocaína es una droga con alto poder adictivo, la dependencia se presenta desde la primera vez que se usa. Produce aumento de la presión arterial y derrames cerebrales.

Las "drogas de diseño" son menos peligrosas y no causan adicción.

Estas drogas que parecen "inofensivas" (éxtasis, tachas, etc.) son neurotóxicas es decir que matan las neuronas rápidamente. Aceleran la presión sanguínea y la presión cerebral.

Las drogas inhalables sólo dañan a quienes las usan a diario.

El daño que producen estas drogas (clefa, pegamento, etc.) afectan directamente al cerebro desde la primera vez, ya que son productos químicos corrosivos de uso industrial e incluso doméstico.

Una vez que eres adicto, no te puedes recuperar.

Una persona que reconoce su problema de adicción, tiene mayores posibilidades de recuperarse, aunque estará constantemente batallando con la posibilidad de reincidir.

RECUERDA **TODAS LAS DROGAS son PELIGROSAS**
y producen daños irreparables

¿
POR QUÉ

**los y las
menores
de 18**

Los menores de 18 años **no deben consumir bebidas alcohólicas** porque **no están preparados física ni psicológicamente** para enfrentar los efectos del alcohol.

**NO
DEBEN**

Así lo demuestra una investigación realizada por científicos de la **Universidad de Cincinnati**, que demostró que **tomar alcohol en exceso** puede **dañar severamente el cerebro de los jóvenes**, ya que daña las neuronas cuando todavía se encuentran en crecimiento.

**consumir
bebidas
alcohólicas**

?

Estos resultados se lograron a través de un escáner de alta resolución, donde se estudiaron **29 cerebros de jóvenes que tomaban en exceso** los fines de semana. El equipo halló cambios en la corteza pre-frontal: la parte del cerebro que gobierna la **atención**, la **planificación**, la toma de **decisiones** y el **procesamiento de emociones** y que es el causante de los impulsos que provocan un **comportamiento irracional**.



www.uc.edu/news

CONDUCCIÓN RESPONSABLE



Si asistes en vehículo a una reunión con tus **padres** o **parientes mayores**, donde se vaya a **consumir** bebidas alcohólicas, asegúrate de que las **llaves** del vehículo sean entregadas a alguien que **no beberá**.

Es decir, **designa un conductor**.

La vida nos dá miles de **ocasiones** para **probar nuestro coraje**. Cuando alguien conduce ebrio, solo está probando que **no actúa con inteligencia**.

No tiene nada que ver con una cuestión de **cobardía** o **valentía**.

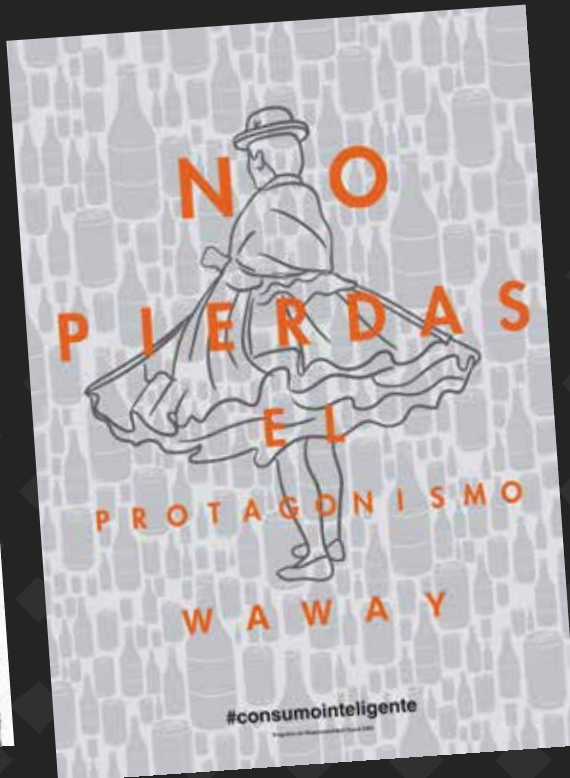
Si no hay nadie disponible a quien designar como conductor, es preferible salir en transporte seguro; por ejemplo, un taxi.

Con el objetivo de concientizar acerca de la importancia de no conducir en estado de ebriedad, **CBN realiza una campaña con coches a pedal y gafas que simulan distintos niveles** de alcohol en la sangre.

La conducción de los coches con los lentes, permite experimentar de **forma consciente** los **efectos** y las **consecuencias** de conducir en estado de ebriedad.

Esta actividad se realiza en alianza estratégica con el Viceministerio de Seguridad Ciudadana, a través de la Policía Nacional en el marco de las **capacitaciones** sobre **consumo responsable** que la CBN desarrolla en diferentes ciudades del país.





Este año lanzamos la primera convocatoria de afiches para **profesionales y estudiantes de diseño gráfico** con la temática: **#ConsumoInteligente**

Buscamos diseños de afiches que permitan comprender y promover experiencias de consumo positivas, que propongan un cambio de comportamiento, sin alejarnos de nuestra cultura y tradiciones y donde prime la moderación y el equilibrio.

Abrimos dos categorías, los ganadores recibieron como incentivo una macbook Pro para el primero lugar y un iPad Pro para el segundo de cada categoría.

A pesar de contar con poco tiempo, **inspiramos a 343 participantes** que cumplieron los requisitos. Se seleccionaron los mejores 26 diseños que **fueron expuestos en galerías de universidades**.

**DÍA MUNDIAL DEL
CONSUMO INTELIGENTE**



PREGÚNTATE SI LO QUE
ESTÁS HACIENDO HOY,
TE LLEVARÁ
A DONDE QUIERES LLEGAR MAÑANA



WALT DISNEY



HÉROE NO ES
EL QUE CARECE
DE MIEDO.
HÉROE ES QUIEN
LO SIENTE,
LO ENFRENTA
Y LO SUPERA

ROBERTO
GÓMEZ
BOLAÑOS
(CHESPIRITO)

SON NUESTRAS ELECCIONES
LAS QUE MUESTRAN LO QUE
SOMOS, MUCHO MÁS QUE
NUESTRAS HABILIDADES

ALBUS
DUMBLEDORE



RESULTA
QUE SI UNO NO SE APURA
A CAMBIAR AL MUNDO,
DESPUÉS ES EL MUNDO
EL QUE LO CAMBIA A UNO

MAFALDA



PROGRAMAS **CONSUMO INTELIGENTE** CBN

CAMPAÑA PROMOVEMOS
LA **VENTA Y EL CONSUMO
INTELIGENTE**

PROGRAMA PARA JÓVENES
**REVISTA ±18/CHARLAS
EN COLEGIOS**

GUÍA PARA PADRES Y MADRES
PROHIBIR NO ES EDUCAR

PROGRAMA PARA
**BARTENDERS Y MESEROS
YO SOLO VENDÓ A +18**

CAMPAÑA
**SI BEBES DESIGNA UN CONDUCTOR
SER UN HÉROE ES ELEGIR BIEN**

EVENTOS MASIVOS
**TALLER CAPACITACIÓN A VIVANDERAS
CASERITAS RESPONSABLES**

**TALLERES A
FOLKLORISTAS**



Si usted está interesado en recibir más información sobre las charlas gratuitas de consumo responsable de bebidas alcohólicas, dirigidas a estudiantes del 6to de secundaria, por favor contactarse a:

La Paz: Teléfono 2455455, interno 55535 • Av. Montes N° 400

 <http://www.facebook.com/cerveceriaboliviananacional>

 http://twitter.com/CBN_Bolivia

www.cbn.bo